

**PERBEDAAN AKTIVITAS FISIK ANTARA PESERTA DIDIK YANG MENEMPUH
PENDIDIKAN SEKOLAH DASAR DAN PESERTA DIDIK YANG MENEMPUH
PENDIDIKAN SEKOLAH DASAR SEKALIGUS MADRASAH IBTIDAIYAH
(Studi Pada Peserta Didik Kelas 4, 5, Dan 6 SDN Rejosari Kecamatan Dekat, Kabupaten
Lamongan)**

Ghuriyah Afifa Khusnah*, Nurhasan

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

* afifakhusnah28@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah memperoleh deskripsi tentang (1) perbedaan aktivitas fisik antara peserta didik yang menempuh pendidikan Sekolah Dasar dan peserta didik yang menempuh pendidikan Sekolah Dasar sekaligus Madrasah Ibtidaiyah pada peserta didik SDN Rejosari (2) besarnya perbedaan aktivitas fisik antara peserta didik yang menempuh pendidikan Sekolah Dasar dan peserta didik yang menempuh pendidikan Sekolah Dasar sekaligus Madrasah Ibtidaiyah pada peserta didik SDN Rejosari dan (3) frekuensi aktivitas fisik peserta didik yang menempuh pendidikan Sekolah Dasar dan peserta didik yang menempuh pendidikan Sekolah Dasar sekaligus Madrasah Ibtidaiyah pada peserta didik SDN Rejosari. Penelitian ini merupakan penelitian non-eksperimen dengan desain penelitian perbandingan. Data dikumpulkan dengan menggunakan instrumen berupa angket aktivitas fisik harian yang diisi selama seminggu. Dari hasil perhitungan tidak ada perbedaan aktivitas fisik antara peserta didik yang menempuh pendidikan Sekolah Dasar dan peserta didik yang menempuh pendidikan Sekolah Dasar sekaligus Madrasah Ibtidaiyah pada siswa kelas 4, 5, dan 6 SDN Rejosari Lamongan dikarenakan hasil uji T mempunyai nilai t_{hitung} sebesar $1,594 < t_{tabel} 1,617$ dengan $Sig = 0,112 > \alpha = 0,05$.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, Sekolah Dasar, Madrasah Ibtidaiyah.

Abstract

The purpose of this study is to obtain a description of (1) the difference of physical activity between students who take education of elementary school and students who take education of elementary school as well as Madrasah Ibtidaiyah at grade 4, 5, and 6 students of SDN Rejosari Lamongan (2) the amount of physical activity between students who take education of elementary school and students who take education of elementary school as well as Madrasah Ibtidaiyah at grade 4, 5, and 6 students of SDN Rejosari Lamongan and (3) the frequency of physical activity between students who take education of elementary school and students who take education of elementary school as well as Madrasah Ibtidaiyah at grade 4, 5, and 6 students of SDN Rejosari Lamongan. This research is a non-experimental research with comparative research design. Data were collected using an instrument in the questionnaire form of daily physical activity filled for a week. From calculation result there is no difference of physical activity between students who take education of elementary school and students who take education of elementary school as well as Madrasah Ibtidaiyah at grade 4, 5, and 6 students of SDN Rejosari Lamongan because result of T test have value T-count $1,594 < T\text{-table } 1,617$ with $Sig = 0,112 > \alpha = 0,05$.

Keywords: Physical activity, Elementary School, Madrasah Ibtidaiyah

PENDAHULUAN

Bagi masyarakat Indonesia yang mayoritas beragama Islam, kebutuhan ilmu agama sangatlah penting sebagai bekal kehidupan. Namun, pada pendidikan Sekolah Dasar keilmuan tentang agama Islam hanya dibebankan pada bidang studi pendidikan agama Islam yang memiliki waktu dua (2) jam mata pelajaran setiap minggunya dirasa sangat kurang. Untuk menutupi kekurangan inilah sebagian orang tua memilih menyekolahkan anak mereka ke pendidikan Madrasah Ibtidaiyah.

Pada beberapa kasus, para orang tua menyekolahkan anak mereka di Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah sekaligus. Hal tersebut dikarenakan beberapa hal antara lain: 1. Kebutuhan akan ilmu agama yang dirasa kurang terpenuhi pada jenjang Sekolah Dasar; 2. Perbedaan waktu belajar; 3. Madrasah Ibtidaiyah umum yang menerapkan waktu belajar *full day* memiliki jarak yang jauh; 4. Biaya yang lebih murah jika bersekolah di Madrasah Ibtidaiyah setempat.

Dengan demikian, jam belajar peserta didik yang menempuh Pendidikan Sekolah Dasar sekaligus Madrasah Ibtidaiyah relatif lebih lama dibandingkan

peserta didik yang menempuh Pendidikan Sekolah Dasar. Sehingga, akan mengurangi waktu senggang mereka untuk bermain atau melakukan aktivitas gerak lainnya. Pada sebuah penelitian, jika sekolah melakukan intervensi dalam pemanfaatan waktu luang menggunakan strategi yang sederhana dan murah untuk meningkatkan aktivitas fisik anak dengan memberikan aktivitas untuk kegiatan harian menunjukkan peningkatan sebesar 13,1% dan 9,6% di aktivitas fisik yang ringan dan berat untuk semua anak-anak (Huberty et al., 2009).

Gerak memiliki peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Banyak sedikitnya frekuensi aktivitas fisik sangat mempengaruhi semua komponen kebugaran jasmani (Nurhasan, 2005:5). Aktivitas fisik tidak terbatas pada kegiatan olahraga, tetapi juga meliputi kegiatan yang membutuhkan kerja fisik, seperti menyapu, mengepel, mencuci, berjalan, dan lain sebagainya.

Dari uraian latar belakang tersebut akan dilaksanakan penelitian mengenai “Perbedaan Aktivitas Fisik Antara Peserta Didik yang Menempuh Pendidikan Sekolah Dasar dan Peserta Didik yang Menempuh Pendidikan Sekolah Dasar sekaligus Madrasah Ibtidaiyah pada Peserta Didik SDN Rejosari”.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian perbandingan dengan jenis penelitian non-eksperimen menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif.

Penelitian ini dilakukan dengan cara responden mengisi kartu aktivitas fisik harian selama 7 hari dalam seminggu. Responden harus mengisi aktivitas fisik serta durasi waktu kegiatan.

Variabel dalam penelitian ini dibagi menjadi variabel bebas yakni (1) peserta didik yang menempuh pendidikan sekolah dasar (2) peserta didik yang menempuh pendidikan sekolah dasar sekaligus madrasah ibtidaiyah. Dan variabel terikat yaitu aktivitas fisik.

Sebanyak 146 peserta didik kelas 1 sampai 6 dari SDN Rejosari menjadi populasi dalam penelitian ini. Sedangkan sampel yang diambil adalah peserta didik kelas 4, 5, dan 6 sejumlah 57 peserta didik. Pemilihan sampel ini menggunakan *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu yaitu perbedaan usia responden yang tidak terlalu jauh sehingga menjadikan pola pikir, mental serta kegiatan keseharian yang dilakukan juga tidak terlalu berbeda jauh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dalam perhitungan analisis data, peneliti menganalisis menggunakan perhitungan statistik manual dan SPSS (*Statistical Package For Social Science*). Berdasarkan hal tersebut diperoleh deskripsi sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Aktivitas Fisik

Deskripsi	Tingkat Aktivitas Fisik	
	Peserta didik yang menempuh pendidikan SD	Peserta didik yang menempuh pendidikan SD sekaligus MI
Rata-rata	3.709	5.064,49
Standar Deviasi	2.535,33	3.760,56
Median	3.039,43	4.179,29
Nilai Minimum	600	1.214,39
Nilai Maksimum	9.716,43	15.237

Dari deskripsi di atas, maka Nilai aktivitas fisik pada peserta didik yang menempuh pendidikan Sekolah Dasar adalah rata-rata 3.709 langkah/hari dan tergolong dalam kategori aktivitas kurang. Sedangkan nilai aktivitas fisik pada peserta didik yang menempuh pendidikan Sekolah Dasar sekaligus Madrasah Ibtidaiyah adalah rata-rata 5.064,49 langkah/hari dan tergolong dalam kategori aktivitas tinggi.

Tabel 2. Uji Normalitas

Deskripsi	K-S Z	Sig.
Aktivitas fisik peserta didik yang menempuh pendidikan SD	0,670	0,958
Aktivitas fisik peserta didik yang menempuh pendidikan SD sekaligus MI	0,761	0,317

Besarnya nilai *Kormogorov-smirnov Z* data aktivitas fisik pada peserta didik yang menempuh pendidikan Sekolah Dasar adalah 0,670 dengan signifikansi 0,761 dan untuk data aktivitas fisik pada peserta didik yang menempuh pendidikan Sekolah Dasar sekaligus Madrasah Ibtidaiyah adalah 0,958 dengan signifikansi 0,317. Berdasarkan kriteria pengujian maka kedua data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Homogenitas

Levene Statistic	3,393
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,071
Status	Homogen

Dalam uji homogenitas didapatkan nilai signifikansi $(0,071) > \alpha (0,05)$. Dengan demikian H_0 diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa data nilai aktivitas fisik pada peserta didik yang menempuh pendidikan Sekolah Dasar dan peserta didik yang menempuh pendidikan Sekolah

Dasar sekaligus Madrasah Ibtidaiyah memiliki varian yang sama.

Tabel 4. Uji Independent Sample T-Test

Variabel	N	T hitung	T tabel	Sig. (2-tailed)
Aktivitas fisik peserta didik yang menempuh pendidikan SD	31	1,594	1,617	0,112
Aktivitas fisik peserta didik yang menempuh pendidikan SD sekaligus MI	26			

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa hasil uji T mempunyai nilai t_{hitung} sebesar $1,594 < t_{tabel} 1,617$ dengan $Sig = 0,112 > \alpha = 0,05$ yang sesuai dengan kriteria pengujian. Hal ini berarti menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga tidak ada perbedaan yang signifikan aktivitas fisik antara peserta didik yang menempuh pendidikan Sekolah Dasar dan peserta didik yang menempuh pendidikan Sekolah Dasar sekaligus Madrasah Ibtidaiyah.

Pembahasan

Berdasarkan perhitungan secara SPSS (*Statistical For Sosial Science*) penelitian ini menyimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan aktivitas fisik antara peserta didik yang menempuh pendidikan Sekolah Dasar dan peserta didik yang menempuh pendidikan Sekolah Dasar sekaligus Madrasah Ibtidaiyah. Namun berdasarkan norma aktivitas fisik terdapat perbedaan yakni data yang telah diperoleh menunjukkan bahwa aktivitas fisik peserta didik yang menempuh pendidikan Sekolah Dasar memiliki rata-rata 3.709 langkah/hari yang termasuk dalam kategori aktivitas kurang. Sedangkan aktivitas fisik peserta didik yang menempuh pendidikan Sekolah Dasar sekaligus Madrasah Ibtidaiyah yang memiliki rata-rata 5.064,49 langkah/hari dan tergolong dalam kategori aktivitas tinggi. Dengan demikian perbedaan aktivitas fisik berada pada prosentase 36,54%.

Perbedaan kategori pada aktivitas fisik ini dikarenakan peserta didik yang hanya menempuh pendidikan Sekolah Dasar memiliki banyak waktu senggang yang tidak digunakan untuk melakukan kegiatan. Sedangkan pada peserta didik yang menempuh pendidikan Sekolah Dasar sekaligus Madrasah Ibtidaiyah

memiliki waktu luang yang lebih sedikit dikarenakan menjalani kegiatan sekolah dari pagi sampai sore hari.

Diluar kegiatan sekolah, peserta didik juga menjalani aktivitas lain seperti mengaji, program bimbingan belajar, bermain, mengikuti kegiatan di *club* olahraga dan membantu pekerjaan orang tua di rumah maupun di sawah. Tingginya aktivitas ini juga tidak lepas dari akomodasi peserta didik yang masih menggunakan sepeda atau berjalan kaki untuk mobilitas sehari-hari, seperti berangkat dan pulang sekolah, berangkat dan pulang madrasah, berangkat dan pulang mengaji, berangkat dan pulang les, berangkat dan pulang saat bermain ke rumah teman. Selain itu, keadaan peserta didik yang belum ketergantungan dengan *gadget* dan keadaan rumah antar peserta didik yang masih dalam satu lingkungan sangat memungkinkan untuk berinteraksi dan bermain sehingga menambah intensitas gerak peserta didik.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah dan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Tidak ada perbedaan aktivitas fisik antara peserta didik yang menempuh pendidikan Sekolah Dasar dan peserta didik yang menempuh pendidikan Sekolah Dasar sekaligus Madrasah Ibtidaiyah pada siswa kelas 4, 5, dan 6 SDN Rejosari Lamongan.
2. Besarnya perbedaan aktivitas fisik antara peserta didik yang menempuh pendidikan Sekolah Dasar dan peserta didik yang menempuh pendidikan Sekolah Dasar sekaligus Madrasah Ibtidaiyah pada siswa kelas 4, 5, dan 6 SDN Rejosari Lamongan adalah 36,54%.
3. Frekuensi aktivitas fisik peserta didik yang menempuh pendidikan Sekolah Dasar rata-rata sebesar 3.709 langkah/hari dan tergolong dalam kategori aktivitas kurang. Sedangkan frekuensi aktivitas fisik pada peserta didik yang menempuh pendidikan Sekolah Dasar sekaligus Madrasah Ibtidaiyah adalah rata-rata 5.064,49 langkah/hari dan tergolong dalam kategori aktivitas tinggi.

Saran

Berdasarkan keseluruhan dari hasil penelitian, maka beberapa saran yang diharapkan dapat memperbesar manfaat hasil penelitian ini. Adapun saran tersebut antara lain:

1. Bagi peserta didik terutama yang hanya menempuh pendidikan Sekolah Dasar agar dapat memanfaatkan waktu senggang untuk melakukan aktivitas fisik guna menjaga kebugaran jasmani.
2. Bagi guru agar dapat memberikan tugas gerak yang cukup di sekolah dan mengontrol aktivitas gerak di rumah. Contohnya memberikan tugas gerak untuk di

rumah yang dicatat dengan kartu aktivitas fisik harian. Hal tersebut guna membiasakan bagi siswa untuk melakukan aktivitas olahraga secara teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003. Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta : Restindo Mediatama.
- Peraturan Pemerintah No. 17 Tahun 2010. Tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan. (<http://sindikker.risetdikti.go.id>, diakses 26 Januari 2017).
- Peraturan Menteri agama Republik Indonesia No. 90 Tahun 2013. Tentang penyelenggaraan Pendidikan Madrasah. (<http://e-dokumen.kemenag.go.id>, diakses 26 Januari 2017).
- Nurhasan dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Unesa : University Press.
- Sharkley, Brian. J. 2011. *Kebugaran dan Kesegaran*. Jakarta : Rajawali Press.
- Caspersen et al. 1995. *Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness : definitihs and distinctions for helath-related research*. (www.ncbi.nlm.nih.gov, diakses 9 Februari 2017).
- Durnin et al. 1967. *Energy, Work, and Leisure*. London : Heinemann Educational Books.
- Suherman, Adang. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta. Depdiknas.
- Physical activity conversion*. ([http:// hr.osu.edu](http://hr.osu.edu) diakses tanggal 9 Februari 2017).
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2009. *Buku Ajar Mata Kuliah Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2012. *Buku Ajar Mata Kuliah Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Fryar et al. 2012. *Prevalence of Obesity Among Children and Adolescents: United States, Trends 1963-1965 Through 2009-2010*. (<http://nccpeds.com>, diakses 19 Februari 2017).
- Grant, Vernont et al., 2015. *Community-Identified Strategies to Increase Physical Activity During Elementary School Recess on an America Indian Reservation: A Pilot Study*. (Sciencedirect.com, diakses 19 Februari 2017).
- Gunter, Katherine. B. et al., 2015. *Physical Activity Levels and Obesity Status of Oregon Rural Elementary School Children*. (Sciencedirect.com, diakses 19 Februari 2017).
- Huberty, Jennifer. L. et al., 2009. *After-School Program Impact on Physical Activity and Fitness*. (Sciencedirect.com, diakses 19 Februari 2017).
- Cheryl A. Zecevic et a., 2010. *Parental Influence on Young Children's Physical Activity*. (<https://www.hindawi.com/journals/ijpedi/2010/468526/> diakses 11 Desember 2017).
- Smith Chad et al., *Physical Activity Behavior Patterns during School Leisure Time in Children*. 2016. (<http://www.journals.aiac.org.au/index.php/IJKS/article> diakses 11 Desember 2017).